別表第二十二　カルシウムの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別		男性			女性		
		目安量	目標量	上限量	目安量	目標量	上限量
0～5（月）	母乳栄養児	200	—	—	200	—	—
	人工栄養児	300	—	—	300	—	—
6～11（月）	母乳栄養児	250	—	—	250	—	—
	人工栄養児	400	—	—	400	—	—
1～2（歳）		450	450	—	400	400	—
3～5（歳）		600	550	—	550	550	—
6～7（歳）		600	600	—	650	600	—
8～9（歳）		700	700	—	800	700	—
10～11（歳）		950	800	—	950	800	—
12～14（歳）		1,000	900	—	850	750	—
15～17（歳）		1,100	850	—	850	650	—
18～29（歳）		900	650	2,300	700	600	2,300
30～49（歳）		650	600	2,300	600	600	2,300
50～69（歳）		700	600	2,300	700	600	2,300
70以上（歳）		750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦（付加量）					＋0	—	—
授乳婦（付加量）					＋0	—	—

別表第二十三　マグネシウムの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別	男性			女性		
	推定平均必要量	推奨量	目安量	推定平均必要量	推奨量	目安量
0～5（月）	—	—	21	—	—	21
6～11（月）	—	—	32	—	—	32
1～2（歳）	60	70	—	55	70	—
3～5（歳）	85	100	—	80	100	—
6～7（歳）	115	140	—	110	130	—
8～9（歳）	140	170	—	140	160	—
10～11（歳）	180	210	—	180	210	—
12～14（歳）	250	300	—	230	270	—
15～17（歳）	290	350	—	250	300	—
18～29（歳）	290	340	—	230	270	—
30～49（歳）	310	370	—	240	280	—
50～69（歳）	290	350	—	240	290	—
70以上（歳）	260	310	—	220	270	—
妊婦（付加量）				＋30	＋40	—
授乳婦（付加量）				＋0	＋0	—

㈱　通常の食品から摂取する場合については、上限量は設定しない。通常の食品以外から摂取する場合については、８歳未満の者にあっては体重１キログラム当たり１日５ミリグラムを、８歳以上の者にあっては１日当たり350ミリグラムを、それぞれ上限量とする。

別表第二十四　リンの食事摂取基準（mg／日）（第五条関係）

年齢等＼性別	男性		女性	
	目安量	上限量	目安量	上限量
0～5（月）	130	—	130	—
6～11（月）	280	—	280	—
1～2（歳）	650	—	600	—
3～5（歳）	800	—	800	—
6～7（歳）	1,000	—	900	—
8～9（歳）	1,100	—	1,000	—
10～11（歳）	1,150	—	1,050	—
12～14（歳）	1,350	—	1,100	—
15～17（歳）	1,250	—	1,000	—
18～29（歳）	1,050	3,500	900	3,500
30～49（歳）	1,050	3,500	900	3,500
50～69（歳）	1,050	3,500	900	3,500
70以上（歳）	1,000	3,500	900	3,500
妊婦（付加量）			＋0	—
授乳婦（付加量）			＋0	—